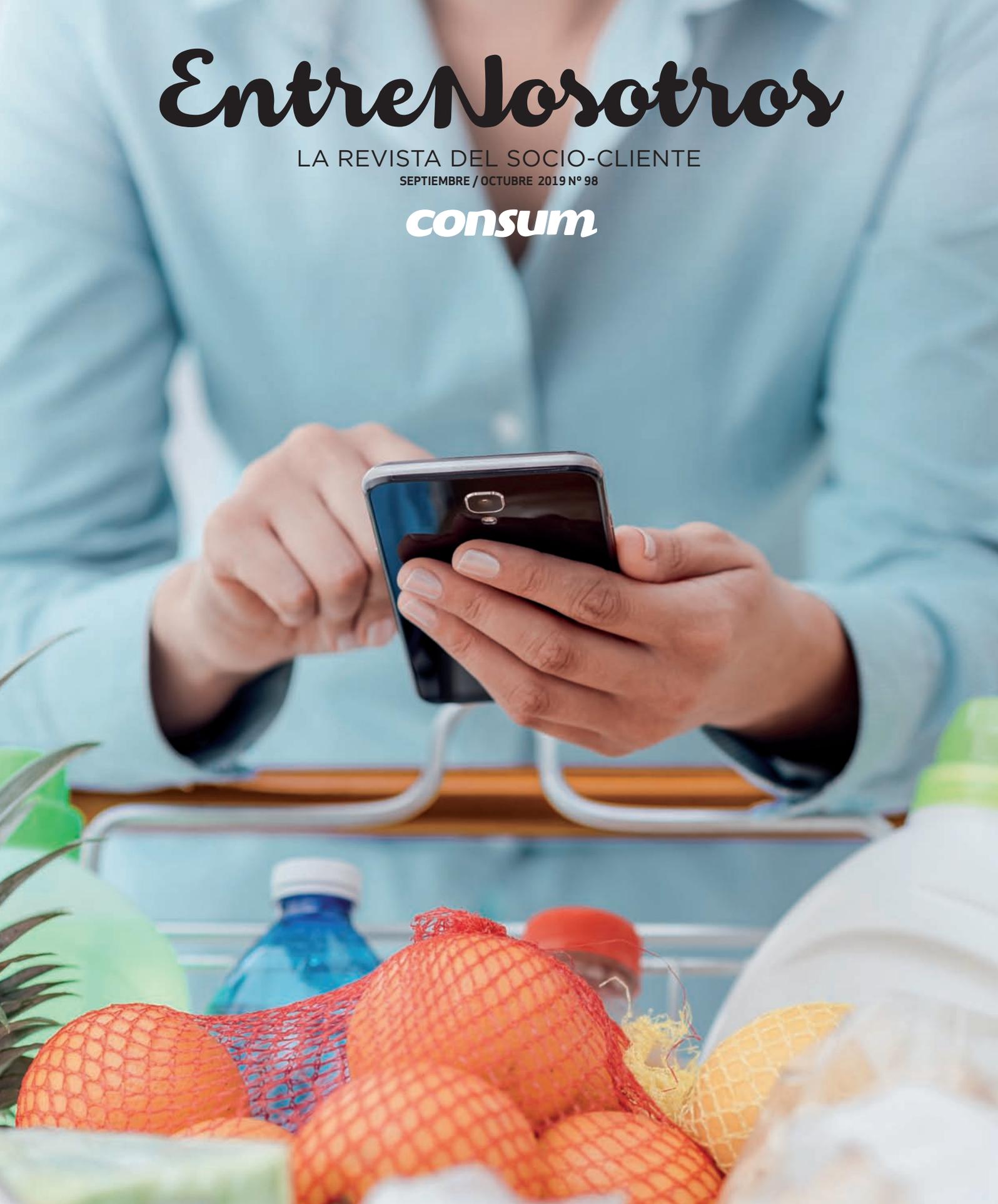


EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

SEPTIEMBRE / OCTUBRE 2019 N° 98

consum



EL TEMA DEL MES

NUEVO ROL DEL CONSUMIDOR

SABER COMPRAR. TIPOS DE POLLO: BLANCO, AMARILLO, ECOLÓGICO... ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?
LOS CINCO DE... JAVIER SIERRA. **SALUD Y BELLEZA.** VITAMÍNATE. PREPARA TU CUERPO PARA EL OTOÑO.

SEPTIEMBRE ES TIEMPO DE VENDIMIA, DE VUELTA AL COLE Y A LAS RUTINAS ... TE PROPONEMOS VARIOS PLANES Y TEMAS PARA QUE DIGAS 'ADIÓS' AL VERANO SIN PROBLEMAS.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consejo de redacción: Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar y Ricardo Fabregat.
Colaboradores: Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García, Sílvia Moreno, Núria Riba, M^a Ángeles Tomás (Psicóloga), Sarrià Masià (Traductores), Ximena Orbe (Nutricionista) y Jose Falcó (Mascotas).
Administración y documentación: Tina Álvarez, Inma Costa y Vanessa Gómez.
Redacción y administración: Consum, S. Coop. V. Avda. Alginet, nº 1, 46460 Silla (Valencia). Teléfono: 900 500 126 e-mail: comunicacionexterna@consum.es
Diseño y maquetación: Weaddyou.
Fotografía: Archivo de Consum, S. Coop. V.
Fotomecánica: Lithos.
Imprenta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depósito Legal: V-1443-2012.
 Publicación bimestral. © Consum, S. Coop. V. Papel ecológico y exento de cloro.

Aunque todavía nos quedan días de verano y de sol, septiembre es sinónimo de volver a la rutina e ir reduciendo nuestra exposición solar. Los cambios de estación afectan, tanto física como mentalmente, por eso te contamos en **Salud y Belleza** los mejores consejos y cuáles son las mejores vitaminas para el otoño. Y si eres de los que necesitan una escapada estos meses porque te resistes a decirle 'adiós' al verano, tenemos la solución. ¿Conoces 'la Toscana valenciana'? En **Viajar con gusto** te descubrimos su historia, plagada de viñedos y atractivos turísticos.

¿Cuántas veces consultas webs, foros, redes sociales... antes de comprar? ¿Eres de los que dejas comentarios en los perfiles de tus marcas favoritas sobre un producto que no ha cumplido tus expectativas? ¿Te enfadas si no te contestan? ¿Eliges una marca u otra en función de que coincida con tus valores? Si has contestado que sí a estas preguntas te interesará nuestro **Tema del mes**, donde analizamos el nuevo rol del consumidor.

El consumo de legumbres ha ido disminuyendo de forma importante en los hogares españoles desde los años 60. ¿Sabías que las legumbres tienen muchos beneficios, no solo nutricionales? En **Hoy comemos** te decimos cuáles son y te proponemos tres 'recetitas' ricas, ricas. ¿Te animas? La carne de pollo, sin embargo, goza de un buen nivel de consumo en nuestro país. Pero, ¿sabes cuántos tipos de pollo existen? Y ¿cuál es la diferencia entre el pollo blanco y el amarillo? Despejamos todas tus dudas en **Saber comprar**.

Septiembre es tiempo de vendimia y en **Los Frescos** pasamos revista a las principales variedades. También es el momento de 'vuelta al cole' de los niños, a sus rutinas de estudio, extraescolares, amigos y familia, juegos... que formarán a los adultos del mañana. ¿Conoces el efecto Pigmalión? En **Cuidado Infantil** te explicamos cómo tu mirada condiciona las posibilidades de tu hijo para sacar lo mejor de él.

¿Sabías que hay un quinto contenedor? Además del verde, el amarillo, el azul y el gris, tenemos que dar la bienvenida al marrón: el de la fracción orgánica. Para saber qué se debe depositar en cada uno te interesará nuestra sección de **Es Eco**.

Además, conoceremos 'Los 5 de' Javier Sierra, escritor y periodista, Premio Planeta en 2017, examinaremos los principales Tubérculos y Raíces en **A Examen** y te informaremos en **Mascotas** de las últimas novedades sobre cerdos vietnamitas y tortugas de la península, entre otros, que han sido incluidas como Especies Exóticas Invasoras. Y si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida haz clic en www.entrenosotros.consum.es ¡Que disfrutes de esta revista!



Consejo de redacción.

12



14



24



SUMARIO

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ES MUY TÚ**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...**
Javier Sierra.
- 08 HOY COMEMOS...**
Legumbres: saludables, sostenibles, fáciles de preparar y asequibles.
- 10 LOS FRESCOS**
Las uvas, un fruto mediterráneo.
- 12 SABER COMPRAR**
Tipos de pollo: blanco, amarillo, ecológico... ¿cuál es la diferencia?

ACTUALIDAD

- 14 ...A EXAMEN**
Raíces y tubérculos.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Nuevo rol del consumidor.
- 18 VIAJAR CON GUSTO**
Un paseo por la 'Toscana Valenciana'.
- 20 ES ECO ES LÓGICO**
El quinto contenedor: ¿qué va en el marrón?
- 22 NOTICIAS CONSUM**
Consum ha abierto dos supermercados ecoeficientes en la provincia de Valencia. Charter abre cinco nuevos supermercados en Alicante, Barcelona, Murcia, Valencia y Albacete. La tienda online de Consum llega a Sagunto, Puerto de Sagunto (Valencia) y Benicàssim (Castellón). Consum obtiene el sello 'Reduzco' del Ministerio para la Transición Ecológica por la disminución del 21% de su huella de carbono.

TOMA NOTA

- 24 SALUD Y BELLEZA**
Vitáminate. Prepara tu cuerpo para el otoño.
- 26 CONÓCETE**
El sentido de la vida.
- 28 CUIDADO INFANTIL**
Mirada apreciativa.
- 30 MASCOTAS**
SOS para la biodiversidad, especies Exóticas Invasoras.

EDITORIAL

consum es muy **tú**



TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros socios estamos eliminando a lo largo de este año y de forma progresiva el menaje de plástico. Vasos, platos, cubiertos y pajitas de plástico de un solo uso se han ido sustituyendo por otros compostables, biodegradables y/o reutilizables. Los materiales utilizados son pasta de maíz, pasta de caña de azúcar, PLA, papel, cartón, madera o polipropileno. Esta iniciativa se pone en marcha dos años antes de lo que exige la normativa.

Éstas ideas y muchas más se recogen a través de la iniciativa 'Consum es muy tú'.
 Entra en <https://participa.consum.es> y ¡cuéntanos!

¡LLÁMANOS Y LO HABLAMOS!

900 500 126

Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la vía directa para cualquier duda o sugerencia.
 ¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

TIENES MUCHO QUE ENSEÑARNOS ¡COMPÁRTELO!

Truco ganador



PLANCHADO FÁCIL

Las camisas son de las prendas más resistentes a la plancha. Si quieres que queden suaves y te cueste menos plancharlas prueba a poner unas gotitas de suavizante en un pulverizador y pulverizar bien la camisa antes de empezar a plancharla. ¡Te resultará más sencillo y además quedará perfumada!

Vanessa P.

@ ¡Participa!

¿Conoces algún truco de cocina, hogar o de belleza o una receta con la que siempre triunfas? Cuéntanoslo en comunicacionexterna@consum.es y podrás ganar un vale de 10€ o 20€ respectivamente.

TÚ DAS VIDA A NUESTRA RED ¡CUÉNTANOS!



Me encanta, encuentro todo lo que necesito. El personal muy atento, el precio normal y cargo de todo. Tengo tres gatos y la arena que pesa, me la traen a casa, en fin, muy amables todos.



M'he viciat a açò de @Consum



Gràcies per compartir-ho! Si es que ara necessites molta energia per al dia i per a la nit... Enhorabona!!



Vengo a enseñaros mis discos desmaquillantes favoritos. Se trata de los ovalados de @supermercadosconsum de la marca Kyrey. Son grandes, suaves y bastante resistentes. Me gustan mucho ya que no son de los que se empiezan a deshacer con el uso y retiran muy bien el maquillaje. Llevo mucho tiempo usándolos, antes utilizaba los redondos más pequeños pero usaba demasiados y no merecían la pena, con los ovalados suelo usar 2-3 si tengo bastante maquillaje. Sin duda los mejores que he probado. #kyrey #discosdesmaquillantes #consum #ovalados #limpiezafacial



CONTAMOS CONTIGO ¡AYÚDANOS A MEJORAR!



Regístrate en nuestro pequeño 'rincón de opinión' donde escuchamos a nuestros socioclientes. Apúntate a nuestras reuniones y podrás opinar sobre los productos y servicios de nuestras tiendas.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO. SÍGUENOS EN: COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

TODOS hacemos consum 😊

yTÚ

TIENES MUCHO QUE DECIR

PRUEBA Y APRUEBA NUESTROS PRODUCTOS ¡Y GANA 50 EUROS!

Prueba y aprueba



¿Sabías que solo por ser socio-cliente de Consum puedes participar en la validación de nuestros productos? Si eres un gourmet en potencia, si te gusta probar cosas nuevas, si quieres poner tu granito de arena en los productos de tu Cooperativa, éste es tu sitio.

¡Participa en nuestra comunidad 'Prueba y aprueba' y gana 50€ cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

LOS CINCO DE...
JAVIER SIERRA
ESCRITOR Y PERIODISTA

Javier Sierra es escritor y periodista. Fue Premio Planeta de novela en 2017 por 'El fuego invisible'. Es el único autor español contemporáneo que ha logrado situar sus novelas en el top ten de los libros más vendidos en los Estados Unidos. Sus obras se traducen a más de cuarenta idiomas. Formado en el mundo del periodismo, ha escrito títulos muy populares entre los que destacan 'La cena secreta', 'La dama azul', 'La ruta prohibida', 'Las puertas templarias' o 'El ángel perdido'.



Por la realización de este reportaje, Javier Sierra y Consum entregan 500€ en alimentos a la Fundación Tervalis para su reparto entre los más desfavorecidos.

Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2018, destinó más de 16 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 6.600 toneladas de alimentos a entidades sociales a través de su Programa 'Profit' de Gestión responsable de Alimentos.

01



QUESO
 Creo que es lo primero que busco en un supermercado y el gran baremo por el que clasifico la calidad de estos establecimientos. Para mí el queso es el alimento que te socorre en cualquier situación y que puede acompañar cualquier plato. Sólo hay que saber elegirlo bien. Y, además, transmite mucho de la tierra donde se elabora. Más incluso que el vino.

02



PASTA (SI ES FRESCA, MEJOR)
 Empecé a viajar a Italia con apenas veinte años y descubrí que la pasta va mucho más allá de las variedades más populares en España. A los pies del Vaticano, Paloma Gómez-Borrero me abrió un universo de variedades, formas, colores y sabores con el que fantaseo siempre que hago la compra.

03



JAMÓN SERRANO
 Nací en Teruel, tierra alta donde los jamones se secan al frío y nunca faltan en la mesa. Quizá sea por eso que este producto no puede faltar en casa. Y cuando no está, parece que la despensa ha perdido a su huésped más ilustre. En un supermercado es inevitable que busque qué jamones tienen.

04



ATÚN EN ACEITE DE OLIVA
 En mis años de estudiante en colegio mayor y de mi época en un piso pequeño en la Sierra de Madrid, lejos de supermercados o pequeñas tiendas, aprendí que es importante tener siempre a mano una lata de atún de la que echar mano en caso de emergencia. En ensaladas y hasta en bocadillo te pueden salvar una tarde en la que necesitas concentrarte en un texto y no salir de casa.

05



HELADOS
 Da igual que sea invierno o verano. Tener un surtido de helados cerca al que poder recurrir es una delicia. Soy algo heterodoxo en su empleo y los puedo acompañar de un buen té o café. Despejan. Te recuerdan que siempre hay un 'verano de tu vida' a la vuelta de la esquina y transmiten felicidad.



Legumbres

SALUDABLES, SOSTENIBLES,
FÁCILES DE PREPARAR Y ASEQUIBLES

El consumo de legumbres encierra un sinfín de beneficios, ya que, son una de las principales fuentes de proteínas y aminoácidos de origen vegetal. Pero además, su cultivo es bueno para el medio ambiente, ya que, gracias a su capacidad para fijar nitrógeno, contribuyen a aumentar la fertilidad del suelo y mejoran la productividad de las tierras.

Las legumbres requieren poca agua lo que les permite resistir a sequías y heladas por ejemplo, se consumen 50 litros de agua para producir 1 kg de lentejas o guisantes sin piel mientras que, para obtener 1 kg de pollo se requiere 4.325 litros de agua.

Por lo que respecta al consumo de leguminosas, ha pasado de ser de 40 gr/día en la década de los sesenta, a 20 gr/día en los noventa y apenas a unos 12 gr/día en la actualidad, muy lejos de los 60-80 gr/ración, en crudo, que se recomiendan de 2 a 4 veces por semana. La razón de esta disminución, posiblemente, esté ligada a la creencia equivocada de que los platos de cuchara engordan, atribuyéndole la responsabilidad del aumento calórico a las legumbres y no al chorizo, carne o extras que se incorporan a los guisos (ya que las legumbres suelen formar parte de elaboraciones contundentes), además de a la distensión abdominal y los gases que generan, que se pueden minimizar poniéndolas a remojo el día de antes de la cocción, dejando que reposen en el agua de cocción o consumiéndolas en puré o germinadas. Algunos "trucos" que pueden disminuir las molestias intestinales son: añadir a la cocción de las legumbres algunas especias o cortar el hervor de la preparación cuando la misma ha alcanzado el punto de ebullición.

En esta línea, existen numerosas pruebas científicas que demuestran que los beneficios de las legumbres aumentan de forma lineal con su consumo. Su riqueza en fibra es lo que permite que:

- Favorezcan la sensación de saciedad, ayudando a controlar el peso corporal.
- Agilicen el tránsito intestinal, evitando algunas dolencias digestivas.

- **Cooperen en la disminución del colesterol** a través de diferentes mecanismos, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Como aportan hidratos de carbono complejos, las legumbres tienen un **bajo índice glucémico**. Esto significa que la energía se libera más lentamente en el cuerpo, evitando picos de glucosa.
- **Promuevan un correcto funcionamiento del sistema nervioso** (B1, potasio), **sistema inmune** (hierro, ácido fólico), **fertilidad** (zinc, ácido fólico) **y un buen estado de los huesos y dientes** (fósforo).

Para disfrutar de una preparación, que encierre los diferentes beneficios nutricionales que supone su consumo, es importante considerar algunos aspectos:

- **Limpieza y Aclarado.**
- **Remojado:** Debe utilizarse agua fría salvo en el caso del garbanzo que se hace con agua templada y sal para ablandar la piel. El tiempo de remojo es, aproximadamente, de 8 a 12 horas.
- **Cocción:** Se añaden tres partes de líquido por una de legumbres. Es conveniente desechar el agua de remojo, salvo en el caso de las alubias negras o pintas, se sugiere emplear la misma agua así se evita la excesiva decoloración de la legumbre, que hace menos atractivo el plato (Esto último es más bien una recomendación).
- **Post-cocción:** para que las leguminosas salgan enteras y suaves al paladar, el truco consiste en añadir agua fría cuando lleguen al punto de ebullición y dejarlas cocer lentamente. Si se trata de garbanzos, se incorpora agua caliente.

Garbanzos, habas, lentejas, alubias, soja o guisantes, cada una con su peculiaridad gastronómica contribuyen para mejorar la seguridad alimentaria y la nutrición. A todos éstos elementos positivos, se suma el rol socioeconómico que desempeñan en muchos países, en donde las mujeres son las principales responsables del cultivo, fortaleciendo su papel dentro de las economías rurales.

Crema fría de alubias y zanahorias

INGREDIENTES (4 personas)

300 gr de alubias blancas
120 gr de cebolla
60 gr de puerro
200 gr de patata
6 dientes de ajos enteros y pelados
150 gr de zanahoria
800 ml de caldo de pollo
20 gr de jamón
40 gr de aceite de oliva
Sal
Pimienta blanca



PREPARACIÓN

Coloca las alubias, previamente remojadas en agua fría unas 12 horas, en una olla y cuece hasta que estén tiernas.

Cuando estén listas, refréscalas bajo el grifo y escurre.

Rehoga en una olla las alubias junto con el resto de verduras troceadas, aproximadamente, unos 2 minutos y luego añade el caldo de pollo. Tapa y hierve entre 10 y 15 minutos, salpimienta. Cuando estén cocidas, bate con la batidora y pasa por el pasapurés. Deja que se enfríe antes de colocarla en el frigorífico. Pasa las lonchas de jamón por la plancha o sartén, de manera que queden crujientes. Pica y adorna la crema con él. También puedes ponerle un huevo duro rallado y un hilo de aceite de oliva virgen extra.



Información Nutricional por ración.

Garbanzos al horno

INGREDIENTES (4 personas)

400 gr de garbanzos secos
5 gr de bicarbonato sódico
40 gr de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
2 hojas de laurel o salvia fresca
2 ramitas tomillo fresco
80 gr de cebolla blanca
1 gr de pimentón dulce o picante, al gusto
1 litro de caldo de verduras
80 gr de limón
Pimienta negra molida
Sal

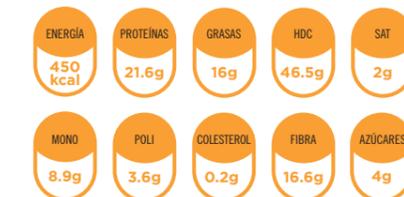
PREPARACIÓN

Lava los garbanzos la víspera y deja a remojo con abundante agua fría (12 horas), el bicarbonato sódico y una cucharadita de sal. Desecha el agua.

Precalienta el horno a 175° C. Prepara una cazuela de hierro, o fuente adecuada con tapa. Pica las cebollas y pela los dientes de ajo. Echa los garbanzos en la fuente y espolvorea con el pimentón, un poco de pimienta negra, tomillo y añade el laurel. Riega con el aceite de oliva y mezcla suavemente. Cubre con el caldo o agua, que al menos estén cubiertos por un dedo de líquido.

Añade las cebollas picadas, zumo de limón y los dientes de ajo. Tapa y hornea hasta que los garbanzos estén tiernos y la cebolla, totalmente, asada.

Dependiendo del tipo de legumbre, el agua y el remojo, pueden tardar desde 90 minutos, hasta 3-4 horas. Vigila de vez en cuando por si hiciera falta añadir más agua. Sirve con eneldo fresco o perejil, si se desea.



Información Nutricional por ración.

Galletas de lentejas, Zanahoria y coco

INGREDIENTES (8 personas)

200 gr lentejas rojas cocidas
200 gr zanahorias ralladas
80 gr de azúcar
1 huevo
200 gr harina
100 gr mantequilla, a temperatura ambiente
50 gr coco rallado
1 cucharada postre esencia de vainilla
1 cucharada postre bicarbonato o levadura



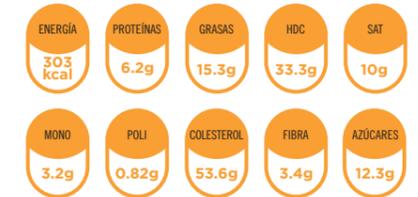
PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C. y pon en la bandeja papel para hornear. Mezcla la harina, el bicarbonato, la sal y reserva.

Seguidamente procede a mezclar la mantequilla con el azúcar, batiendo hasta que nos quede una crema. Añade el huevo, la esencia de vainilla y las lentejas cocidas y sigue batiendo. Incorpora la harina y trabaja hasta obtener una buena mezcla.

Añade la zanahoria y el coco y remueve bien hasta que estén, totalmente, incorporados. Pon pequeñas porciones sobre la bandeja, intentando que sean iguales, utilizando dos cucharas de postre.

Deja cocer durante 15 minutos, hasta que las galletas se doren pasados los cuales saca y deja enfriar.



Información Nutricional por ración.

UVAS

Manjar de dioses

LA UVA ES UNO DE LOS ALIMENTOS MÁS CARACTERÍSTICOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. SE TRATA DE UN FRUTO QUE CRECE FORMANDO RACIMOS DE LA VID COMÚN O VID EUROPEA (VITIS VINÍFERA).

63 kcal

LA UVA BLANCA CONTIENE ALREDEDOR DE 63 CALORÍAS POR CADA CIENTO GRAMOS.

67 kcal

LA UVA NEGRA CONTIENE ALREDEDOR DE 67 CALORÍAS POR CADA CIENTO GRAMOS.

LA MAYOR PARTE DE LA PRODUCCIÓN DE UVA SE DESTINA A LA ELABORACIÓN DE VINO Y BEBIDAS DULCES.

Desde la antigüedad, la uva ha sido una de las frutas más conocidas y apreciadas por el hombre, tanto entera, como en forma de zumo, mosto o vino.

Hipócrates, el padre de la medicina, ya la calificaba como el alimento más completo y aconsejable en todas las etapas de la vida.

PROPIEDADES

- Las uvas están compuestas fundamentalmente de agua, hidratos de carbono y azúcares.
- La uva negra contiene alrededor de 67 calorías por cada cien gramos, mientras que la blanca aporta unas 63 calorías.
- Las uvas son fuente de potasio, que ayuda a mantener la presión arterial en valores normales y, contribuye al funcionamiento normal de los músculos y del sistema nervioso.

VARIETADES

Actualmente, su cultivo se desarrolla en regiones cálidas de todo el mundo, y los mayores productores son: en Europa, España, Francia, Italia, Portugal, Turquía y Grecia; en América, California, Chile y Argentina; y también Australia y Sudáfrica.

Existen alrededor de 3.000 variedades de uvas en el mundo, aunque no todas son igualmente apreciadas. Normalmente, las uvas dedicadas a la producción de vino, uvas pasas o consumo en crudo, son de origen europeo porque se consideran de calidad superior a las americanas. Sin embargo, éstas últimas se prefieren para la obtención de jugos y jaleas.

Según su uso final, se clasifican en dos grandes grupos: las uvas de mesa, que se consumen frescas o en forma de uvas pasas y, las uvas viníferas, que se emplean para la elaboración del vino.

Hay muchas variedades de uva de mesa que se diferencian por la textura de su pulpa, por su color; que varía entre el amarillo claro, el verde y el granate o violeta y el tamaño y forma de sus granos. Destacan la **moscatel**, por su sabor dulce y sabroso; la **Aledo**, por su pulpa crujiente y agradable sabor y la **Red Globe**, por su color rojo vino y el gran tamaño de sus granos. Además, las uvas del **Vinalopó**, que se presenta como Denominación de Origen son muy apreciadas en España.

Entre las uvas, también existen variedades sin semillas que se destinaban habitualmente a la producción de pasas, por su baja acidez, pero en la actualidad también son muy apreciadas para su consumo en fresco. Las variedades más apreciadas para producción de pasas son las de **Málaga**, como indica su Denominación de Origen; las de **Corinto**, pequeñas y oscuras pero muy sabrosas; y las **sultanas**, de color claro y extremadamente dulces.

Por su parte, aquellas uvas con nivel de acidez alto y un contenido moderado en azúcares, son las destinadas a la producción vitivinícola. Las más usadas son, para los vinos blancos: **Moscatel**, **Malasía**, **Macabeo**, **Palomino**, **Chardonnay** y **Garnacha blanca**; y para los tintos: **Cabernet Sauvignon**, **Merlot**, **Pinot Noir**, **Syrah**, **Tintorera**, **Cariñena**, **Tempranillo**, **Garnacha tinta** y **Graciano**.



Tipos de pollo

BLANCO, AMARILLO, ECOLÓGICO, CAMPERO...
¿SABES CUÁL ES LA DIFERENCIA?

LA CARNE DE POLLO ES UNA DE LAS MÁS CONSUMIDAS EN NUESTRO PAÍS. LOS ESPAÑOLES CONSUMIMOS, DE MEDIA, UNOS DOCE KILOS Y MEDIO POR PERSONA Y AÑO, PERO ¿HAY UN SOLO TIPO DE POLLO O HAY DIFERENTES? TE LO CONTAMOS A CONTINUACIÓN.

VALOR NUTRICIONAL DEL POLLO

- **Fuente de proteínas.** Con aminoácidos esenciales de fácil digestión. Un filete pequeño de pechuga de pollo nos aporta el 30% de las proteínas diarias recomendadas.
- **Bajo contenido en grasas.**
- **Aporta vitaminas del grupo B.** Fundamentales para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
- **Es fuente de minerales.** Como el fósforo, que ayuda a cuidar los huesos y dientes. También nos aporta hierro, imprescindible para la formación de los glóbulos rojos, y potasio, que ayuda al buen funcionamiento de nervios y músculos.

POLLO BLANCO O AMARILLO ¿DE QUÉ DEPENDE?

El color de la carne de pollo no tiene nada que ver con su origen ni con la calidad. Depende, en gran medida, de la alimentación que se le dé al animal.

El pollo es originario de Asia, donde no había maíz, por lo que, en sus orígenes, era blanco. A medida que se incorpora maíz en la alimentación, puede afectar a la coloración de la carne, ya que, si se le da una dieta más alta en maíz, el pollo no lo asimila todo y lo deposita en la piel, que se pone amarilla.

DIFERENCIAS ENTRE LOS TIPOS DE POLLO

1 Convencional: es el pollo blanco (raza broiler), de 35-50 días de vida. Como no ha completado su crecimiento, presenta un hueso débil que, a menudo, puede parecer un cartílago. Se crían en un sistema extensivo, en granjas con espacio suficiente donde pueden moverse, nunca en jaulas y, a medida que crecen y aumentan de tamaño y peso, los criadores van dando a los pollos más espacio.

2 De crecimiento lento: son los pollos de corral, de granja o camperos. Estos pollos van haciendo más grasa a lo largo de su crecimiento, lo que les da un sabor más pronunciado. La cría de pollo de corral no dista mucho de la cría de pollo convencional. La principal diferencia es que se les deja crecer más tiempo para que alcancen tamaños y pesos más altos. Las razas utilizadas son: pollo amarillo "redbro" o "red label", aunque una parte considerable de criadores utiliza el mismo pollo blanco que el pollo industrial (broiler) de crecimiento rápido. Al haber tenido un crecimiento más largo, presenta huesos más formados y duros, que suponen una carne más hecha y sabrosa. Se suele alimentar al 100% con cereales, de los que el 60-65% es maíz, lo que le da un color amarillo.

3 Ecológico: la principal diferencia con los dos anteriores es la alimentación, que se realiza con piensos ecológicos, procedentes de cultivos ecológicos. También es de crecimiento lento. Lleva en la etiqueta el logotipo ecológico europeo (cuadrado verde con hoja hecha de estrellas blancas).

BENEFICIOS DE LA CARNE DE POLLO

- **Saludable:** es una carne baja en grasa y en calorías y rica en proteínas, lo que la hace ideal para el mantenimiento del peso.
- **Sabrosa y tierna:** tiene una combinación única de textura y sabor, perfecta tanto para niños como para personas mayores.
- **Económica y versátil:** es una de las carnes más asequibles del mercado y se puede comprar entero, despiezado o por partes: alas, pechugas, muslos... con los que elaborar multitud de recetas y admite diversas combinaciones con alimentos y condimentos.
- **Confiable y disponible:** ya que está producido con los estándares más altos de calidad y lo podemos adquirir todos los días del año.



30%

UN FILETE PEQUEÑO DE PECHUGA DE POLLO NOS APORTA EL 30% DE LAS PROTEÍNAS DIARIAS RECOMENDADAS.

RAÍCES Y TUBÉRCULOS

Sabor, color y textura

DE APARIENCIA 'FEA' Y FAMA HUMILDE, LOS TUBÉRCULOS Y LAS RAÍCES HAN SIDO ALIMENTOS MUY POPULARES EN ÉPOCAS DE ESCASEZ, PERO POCO APRECIADOS EN LA ALTA COCINA HASTA HACE POCOS AÑOS. SU SORPRENDENTE TEXTURA, SU SABOR, SU COLOR Y LAS POSIBILIDADES DE PREPARACIÓN QUE OFRECEN, LOS CONVIERTEN EN INGREDIENTE IMPRESCINDIBLE DE UN GRAN NÚMERO DE PLATOS.

Aunque en muchas ocasiones empleamos de igual forma raíces y tubérculos existen diferencias entre ellos. Las plantas están formadas básicamente por raíces, tallos y hojas. La raíz fija la planta al suelo y absorbe los nutrientes mientras que los tubérculos son engrosamientos del tallo, que generalmente crecen bajo tierra y almacenan nutrientes y agua para la planta.

Las dos familias de alimentos coinciden en ser fuente de fibra, vitaminas y minerales. Además, prácticamente todas las variedades han sido utilizadas tradicionalmente para la preparación de caldos, sopas y purés o cremas mientras que ahora se aprovechan también en preparaciones más ligeras como ensaladas o chips. Éstas son algunas de las más comunes:

LAS DOS FAMILIAS DE ALIMENTOS COINCIDEN EN SER FUENTE DE FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES.

RAÍCES



Zanahoria

Los betacarotenos, que le proporcionan su característica tonalidad, son su principal seña de identidad. Además, es rica en Vitamina A y fuente de Ácido Fólico.



Nabo

Existen un gran número de variedades, una de las más apreciadas en la cocina es la daikon.



Rábano

Como curiosidad, el wasabi, la pasta verde que acompaña al sushi proviene del rábano japonés. Es fuente de Ácido Fólico y Vitamina C.



Chirivía

Ocupaba el lugar predominante en la alimentación que ahora tiene la patata antes de su llegada desde América. Es fuente de minerales (Potasio y Manganeso) y vitaminas (Tiamina, Ácido Fólico y Vitamina C).



Remolacha

Destaca además de por su llamativo color, por su aporte de agua. Es ideal para la preparación de bizcochos, ensaladas, gazpachos o zumos. Es rica en Ácido Fólico y fuente de Manganeso.

TUBÉRCULOS



Patata

En España se cultivan cerca de 150 variedades de patata y es uno de los pilares básicos de nuestra alimentación. Es fuente de Potasio y Vitamina B6 y C.



Boniato

También conocido como camote o batata, el boniato, como la patata, no se puede consumir crudo. Se distingue por su carne anaranjada y es rico en vitamina A, C y E y fuente de Ácido Fólico, Manganeso y Potasio.



Jengibre

El sabor picante y su aroma lo distinguen de otras variedades. Típico de la cocina asiática, se suele tomar en infusiones, postres o zumos, ya sea fresco, en polvo o seco. Es fuente de potasio.



Chufa

Su valor diferencial es su aporte en fibra y, por supuesto, ser la base de la horchata. Rica en Ácido Fólico y fuente de Hierro, Potasio y Fósforo.



Yuca

Es el tubérculo más utilizado en la gastronomía de América Latina. De sabor neutro y de color entre blanco y amarillo, este tubérculo debe consumirse siempre cocinado: hervido, al vapor, a la parrilla o al horno. Es bajo en calorías y rico en calcio y vitamina K.

NUEVO ROL DEL CONSUMIDOR

Inteligente, comprometido, experiencial, sostenible, saludable y responsable

EL CONSUMIDOR HA DEJADO DE SER SÓLO UN COMPRADOR AL QUE HAY QUE SATISFACER Y FIDELIZAR, DE MANERA UNIDIRECCIONAL, PARA SER VALORADO COMO UN CONSUMIDOR 360, QUE QUIERE PARTICIPAR CON LAS MARCAS.

Vivimos en una era de transparencia, potenciada por la accesibilidad a la información que ofrecen las nuevas tecnologías y canales de información, según recoge el informe *Approaching the Future 2019*. En los últimos años, el foco se ha puesto en la importancia de mantener relaciones estables y bidireccionales en las que predominan el diálogo y la escucha activa.

MÁS ALLÁ DE LOS BENEFICIOS

Las expectativas sociales hacia las empresas y su rol de liderazgo son, cada vez, más elevadas. Según los resultados del barómetro de confianza publicados en el citado informe, el 73% de los ciudadanos considera que las empresas pueden emprender acciones específicas que contribuyan a mejorar sus beneficios y al mismo tiempo también las condiciones económicas y sociales de las comunidades en las que operan.

De acuerdo con el estudio *The Future of Trust* de Havas Group, el 36% de las personas encuestadas asegura que el hecho de que una empresa apoye cuestiones que le preocupan haría aumentar su confianza en esa organización.

Se observa cómo las decisiones de compra buscan un objetivo más enriquecedor que el simple hecho de adquirir objetos materiales: hoy los consumidores desean productos y servicios que les aporten valor y sentido. Estas premisas se desprenden del estudio de Havas Group, *The Meaningful Shift*, en el que aparece el concepto de los 'prosumers', que surge de la unión de las palabras productor y consumidor, que hace referencia a aquellas personas que, además de consumir un producto, producen contenido sobre él, negativo o positivo. Además, recoge una tendencia en auge: hoy, la ciudadanía quiere apoyar a través de sus decisiones de compra el cambio que quiere ver en el mundo.

En España hasta un 73% de los consumidores prefieren evitar adquirir ciertos productos por motivos éticos o de sostenibilidad, según un estudio de la OCU. La ciudadanía es cada vez más consciente de la influencia de sus acciones y decisiones de compra. De hecho, el 62% de los consumidores en España aseguran que, mediante su consumo, pueden cambiar el mundo.

EMPRESAS COMPROMETIDAS

Un ejemplo de ese nuevo rol del consumidor son las nuevas generaciones. Según el estudio *The Future of Trust* de Havas Group, el 49% de los millennials considera que tienen más influencia en la sociedad como consumidor que como votante.

Este cambio de hábitos de consumo implica que la sociedad exige a las empresas nuevos modelos de producción y distribución responsable. En ese contexto, las empresas tienen que saber adaptarse a esta nueva realidad. El modelo cooperativo, es, por su propia filosofía, uno de los mejores para darle respuesta, ya que se crea para satisfacer las necesidades de las personas y, por sus propios objetivos y estructura empresarial, es más transversal y democrático.

QUÉ HACE CONSUM

Consum puso en marcha en 2013 el área de Relación con Clientes e Innovación con el objetivo de escuchar activamente para comprender y dar soluciones a las necesidades de los clientes y trabajar, conjuntamente con ellos, en la mejora de productos, servicios y modelos comerciales. Desde entonces, más de 100.000 socios-clientes han colaborado con la Cooperativa. De ese trabajo conjunto, nació, en 2015, el desarrollo de la gama ecológica, que cada año se revisa con un panel de 75 familias para mejorar. Cada año se verifican unas 600 referencias de marca propia.

Algunos ejemplos de mejora o lanzamiento de productos, gracias a la participación de los socios-clientes, han sido: el papel higiénico húmedo (tipo toallitas) desechable por el WC; el abre-fácil de las conservas; novedades en pulverizadores y limpiahogares; el chocolate con 80% cacao; la reformulación de productos para reducir grasas, sal y azúcares, siguiendo la Estrategia Naos; la ampliación de la gama internacional o la nueva sección de bodega, entre otros.

62%

EL 62% DE LOS CONSUMIDORES EN ESPAÑA ASEGURAN QUE, MEDIANTE SU CONSUMO, PUEDEN CAMBIAR EL MUNDO.

UN PASEO POR LA "Toscana valenciana"

ENTRE LAS COMARCAS DE LA VALL D'ALBAIDA Y LA COSTERA, ENCONTRAMOS UN PAISAJE SINGULAR LLENO DE HISTORIA, VIÑEDOS Y ATRACTIVOS TURÍSTICOS. UN TRIÁNGULO ENTRE LAS POBLACIONES DE MOIXENT, LA FONT DE LA FIGUERA Y FONTANARS DELS ALFORINS QUE ALGUNOS HAN BAUTIZADO COMO LA 'TOSCANA VALENCIANA'.

TAN COLORIDAS
COMO SUS TIERRAS, SON LOS VINOS
DE LA ZONA: ROSADOS, BLANCOS O
TINTOS CON UN MARCADO CARÁCTER
MEDITERRÁNEO.



BODEGAS

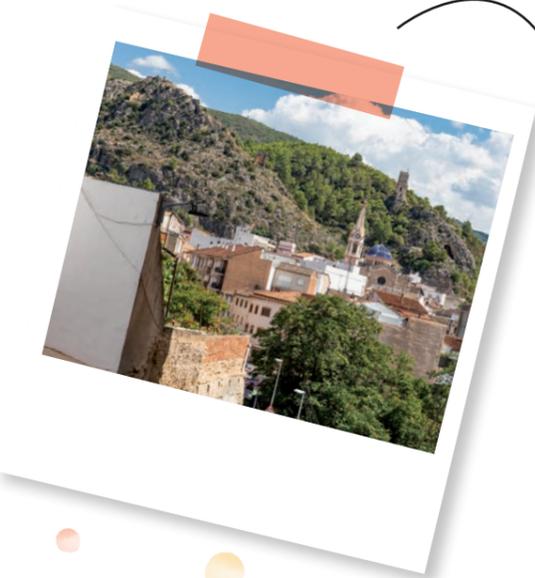
La espectacular y colorida 'fotografía' de este valle va cambiando con las estaciones del año e invita a recorrerla en coche, a pie, en bicicleta o a caballo. Eso sí, es imprescindible reponer fuerzas en alguna (o varias) de las once bodegas que conforman los conocidos vinos de les 'Terres dels Alforins': Daniel Belda, Los Frailes, Bodegas Enguera, Celler del Roure, Toni Arráez, Los Pinos, Heretat dels Taberners, Torrevellisca, Rafa Cambra, Clos de la Vall y La Viña. Entre los caldos de estas 'casas' hay que destacar Les Alcusses y Maduresa distinguidos por Robert M. Parker, el crítico de vinos más influyente del mundo.

Y tan coloridas como sus tierras son los vinos de la zona: rosados, blancos o tintos con un marcado carácter mediterráneo. El viajero podrá conocer además variedades autóctonas y acercarse a las técnicas artesanales de la elaboración del vino de la mano de los bodegueros.



GASTRONOMÍA

A los atractivos de copa hay que añadir los de plato, ya que la gastronomía de la zona está basada en las carnes de caza y los 'pucheros', con un papel protagonista para el arroz al horno.

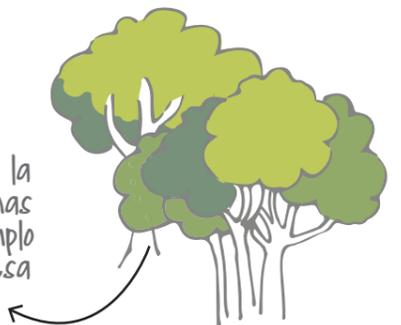


CULTURA

Además de gastronomía, la zona ofrece interesantes recorridos por la historia. A más de 700 metros de altura se encuentra el poblado ibero de la Bastida de les Alcusses, donde se descubrió el guerrero de Moixent y declarado Monumento histórico-artístico en el año 1931 pero, también son recomendables el Museo Histórico y Enológico de La Font de la Figuera o el Museo Arqueológico Municipal de Moixent. También, en La Font de la Figuera es imprescindible visitar la Iglesia Parroquial de la Natividad de nuestra Señora para contemplar el famoso retablo del siglo XVI de Vicent Juan Massip (1523-1579), más conocido como Juan de Juanes.

NATURALEZA

Se trata de una tierra llena de fauna y flora singular en la que los amantes del senderismo también encontrarán buenas oportunidades para disfrutar de su afición, como por ejemplo El Bosquet, un bosque de carrascas situado junto a la presa entre Moixent y Ontinyent.



El quinto contenedor

¿QUÉ VA EN EL MARRÓN?

¿SABÍAS QUE HAY UN QUINTO CONTENEDOR? ADEMÁS DEL VERDE, EL AMARILLO, EL AZUL Y EL GRIS, TENEMOS QUE DAR LA BIENVENIDA AL RECIÉN LLEGADO MARRÓN: EL DE LA FRACCIÓN ORGÁNICA.

¿Qué se debe depositar en cada uno? ¿Cómo se tratan estos residuos? Te contamos las novedades en la separación de residuos y repasamos cómo queda el 'ecosistema' de contenedores.

La llegada progresiva a las ciudades del contenedor de materia orgánica, el marrón, transforma la selección de residuos y el reciclaje en nuestros hogares. Un cambio que llega para quedarse, en línea con la hoja de ruta de la Unión Europea, que plantea para 2020 dos objetivos: rebajar un 20% los residuos que se generan y, lograr que el 50% de ellos estén preparados para la reutilización y el reciclaje.

ORGÁNICO

¿Qué puedo depositar?

Restos de carne, pescado, pan, fruta, verdura, cáscaras de huevo, de marisco y de frutos secos, tapones de corcho, bolsas de infusiones, posos de café, papel de cocina, restos de plantas y hierbas.

¿En qué se convierte?

La fracción orgánica más limpia se utiliza para obtener compost, un abono útil para la agricultura y la jardinería.

Debes utilizar bolsas compostables. Estas bolsas permiten obtener un abono de más calidad, porque se degradan con la materia orgánica.



FRACCIÓN RESTO

Los contenedores marrones convivirán con los grises en este periodo de adaptación, pero, a partir del próximo año, el gris quedará reservado, únicamente para la fracción resto.

¿Qué debo depositar?

Todos aquellos residuos que no se reciclan, pero tampoco pueden usarse para hacer compost. Plásticos que no son envases ni envoltorios: juguetes, cerámica, porcelana, chupetes, utensilios de cocina, pañales, compresas, toallitas, colillas...

¿Qué NO debo depositar?

Piel de frutas, restos de carne o pescado, plantas, cáscaras de huevo, posos de café o té, servilletas usadas → Marrón

Pilas, móviles y material informático. Muebles y electrodomésticos. → Punto limpio

Medicamentos. → Puntos SIGRE (farmacias)

¿En qué se convierte?

Esta fracción de residuos que no pueden ser reutilizados se depositan en los vertederos. También se pueden utilizar para rellenos sanitarios en el sector de la construcción. Tras un estudio de impacto y la impermeabilización del suelo, la basura se compacta y se va depositando en capas cubiertas por tierra, hasta que se completa.



VIDRIO

¿Qué puedo depositar?

Solamente debes tirar botellas y envases de vidrio. Los tapones van al contenedor amarillo y los corchos al marrón.

¿En qué se convierte?

Botellas, tarros, vasos y otros objetos, idénticos a los elaborados con materias vírgenes. El vidrio es 100% reciclable y mantiene el 100% de sus cualidades.

No debes tirar nunca cristal a este contenedor (bombillas, copas, ventanas, espejos, etcétera) Aunque nos parezcan similares no debemos mezclarlos. El cristal, siempre al Punto Limpio.



ENVASES

¿Qué puedo depositar?

Bricks, envases y bolsas de plástico, chapas y tapas metálicas, latas de bebida, latas de conserva, papel de aluminio, envases de yogures, bandejas de poroexpan...

¿En qué se convierte?

Dependiendo del material, se pueden convertir en bolsas y envases de todo tipo, carpetas, papeleras, mobiliario urbano, etc. El acero (conservas), el aluminio (latas de refresco), el PET (botellas de agua) y el HDPE (botellas de leche) se pueden reciclar eficazmente.

Deposita los envases vacíos para su recuperación. Recicla el aluminio. Aunque aún hay materiales plásticos de difícil reciclado, en el Medio Ambiente son muy perjudiciales.



PAPEL/CARTÓN

¿Qué puedo depositar?

Periódicos, revistas, cajas de cartón, libretas, sobres, bolsas de papel, folios, papel de embalaje o de regalo...

¿En qué se convierte?

Papel reciclado para hacer cajas nuevas, papel de embalaje y sacos para la construcción. También se fabrican objetos de papelería y se usa para la impresión de revistas, periódicos y libros. Incluso se convierte en papel higiénico.

Las servilletas de papel usadas van al marrón. Reciclar el papel y el cartón supone un ahorro del 85% en agua. El consumo de energía se reduce en un 65%, así como el de las materias primas vírgenes.

APERTURAS CONSUM

Consum ha abierto dos supermercados ecoeficientes en la provincia de Valencia



Supermercado Consum Benimaçlet, València.

La Cooperativa ha abierto dos nuevos establecimientos, uno en València, en el barrio de Benimaçlet, y otro en Carcaixent (Valencia), que han supuesto la creación de más de 60 puestos de trabajo especializado. Con estas, Consum suma seis nuevas tiendas en lo que va de año.

La tienda de València, ubicada en la calle Emilio Baró, nº 75, en el antiguo edificio de La Patatera, cuenta con más de 1.400 m² de superficie y 98 plazas de parking para los clientes. Las obras de este nuevo supermercado han respetado el edificio protegido por Patrimonio y recuperado la imagen inicial del antiguo almacén, cuyo uso último fue la antigua discoteca Arena. Mientras que, la tienda de Carcaixent se encuentra en la avenida Lira Carcaixentina, nº 2 y cuanta con más de 1.350 m² de superficie y 77 plazas de aparcamiento.

Ambos establecimientos tienen un horario de atención al público de lunes a sábado de 9.00 a 21.30 horas, además de servicio de compra a domicilio y compra *online*.

APERTURAS CHARTER

Charter abre cinco nuevos supermercados en Alicante, Barcelona, Murcia, Valencia y Albacete



Supermercado Charter de Rubí (Barcelona).

Charter suma ya catorce aperturas en lo que va de año.

Los nuevos establecimientos de Beniel (Murcia), Elche (Alicante), Rubí (Barcelona), Torrent (Valencia) y Yeste (Albacete) cuentan con más de 3.000 m² de sala de ventas y todos disponen de servicio de panadería, sección de frutas y verduras, carnicería y charcutería en autoservicio, además de una amplia gama de productos Consum y variedad de marcas. Los clientes de Charter también se benefician de todos los descuentos y promociones de la Cooperativa, a través de 'Mundo Consum'.

En la región de Murcia se ha alcanzado los 12 supermercados Charter y, con la apertura de la tienda de Torrent, la franquicia de Consum consigue alcanzar las 105 tiendas en la provincia de Valencia.

Con la apertura de Elche, Charter ha alcanzado los 13 sùpers en la provincia de Alicante y los 149 en la Comunidad Valenciana.

En cuanto a la inauguración de Rubí (Barcelona), es la quinta tienda Charter que abre en la localidad, con la que alcanza los 64 establecimientos en la provincia de Barcelona y los 84 en Cataluña.

Por lo que respecta a la apertura de Yeste (Albacete), es la primera que Charter abre en la localidad. Así, la franquicia de Consum alcanza los 20 sùpers en la provincia de Albacete y los 38 en Castilla-La Mancha.

AMPLIACIÓN TIENDA ON LINE

La tienda *online* de Consum llega a Sagunto, Puerto de Sagunto (Valencia) y Benicàssim (Castellón)



Trabajadoras preparando un pedido *online*.

La Cooperativa ha desembarcado en la comarca valenciana del Camp de Morvedre y ha ampliado sus servicios en la de la Plana Alta de Castellón.

Consum continúa extendiendo su tienda *online* a más poblaciones, y desde principios de año ha ampliado su servicio a más de una veintena de poblaciones con más de 300.000 clientes potenciales.

Desde el pasado mes de enero, se ha extendido el supermercado virtual en las comarcas valencianas de la Ribera Alta, la Ribera Baixa, la comarca de la Safor, y ahora también está disponible en Sagunto, Puerto de Sagunto y Benicàssim.

Como novedad, en tienda.consum.es se ha añadido 'Tus más comprados' que ordena los productos, por las preferencias de compra del usuario. Ahora también se podrá editar la cantidad de los artículos con el teclado, facilitando la compra a los clientes.

Actualmente, la Cooperativa ofrece *e-commerce* a más de un centenar de poblaciones de las provincias de Valencia, Alicante y Barcelona, así como Almería y Castellón. Prevé continuar la expansión a otras zonas en los próximos meses.

Desde que se lanzó la tienda *online* de Consum, en noviembre de 2016, se ha ido mejorando el diseño para darle prioridad al móvil, se han incluido banners por categorías y se han creado agrupaciones de productos, como los ecológicos. Además, se pueden consultar las franjas horarias de entrega antes de hacer el pedido y disfrutar de descuentos automáticos en las compras o decidir cuándo quieren canjearlos.

MEDIO AMBIENTE

Consum obtiene el sello 'Reduzco' del Ministerio para la Transición Ecológica por la disminución del 21% de su huella de carbono



Interior supermercado Vilamarxant

Es la única empresa de la distribución alimentaria española que lo consigue.

Consum ha obtenido el sello 'Reduzco' del Ministerio para la Transición Ecológica (Miteco) por la disminución acumulada total de un 21,4% de su huella de carbono desde 2015, año base para su cálculo. La Cooperativa es la única empresa de la distribución alimentaria de España en conseguir dicho distintivo, que acredita su sostenibilidad ambiental, y que se suma al sello 'Calculo' que Consum ya tiene desde hace cuatro años.

La política ambiental de la Cooperativa tiene el objetivo de reducir su huella de carbono a través de la mejora continua de la gestión y la sensibilización ambiental. El cálculo de la huella de carbono ha sido verificado externamente por cuarto año consecutivo, de acuerdo al estándar ISO 14065. De hecho, es también la única empresa del sector de la distribución alimentaria que la registra en la base de datos pública del Ministerio para la Transición Ecológica.

La progresiva reducción de la huella de carbono global de la Cooperativa ha sido posible, en gran parte, por la implantación del refrigerante natural CO₂ de temperatura positiva y negativa en las nuevas aperturas, así como por la sustitución en los centros ya existentes de refrigerantes convencionales por otros de calentamiento atmosférico menor. Esto ha supuesto que, solo en 2018, Consum haya reducido un 40% las emisiones de CO₂ relativas a los refrigerantes.

VITAMÍNATE

Prepara tu cuerpo para el otoño

AUNQUE TODAVÍA NOS QUEDAN DÍAS DE VERANO Y DE SOL, SEPTIEMBRE, POR REGLA GENERAL, ES SINÓNIMO DE VOLVER A LA RUTINA E IR REDUCIENDO LAS HORAS DE EXPOSICIÓN SOLAR. LOS CAMBIOS DE ESTACIÓN AFECTAN, TANTO FÍSICA COMO MENTALMENTE, POR ESO TE CONTAMOS LOS MEJORES CONSEJOS Y CUÁLES SON LAS MEJORES VITAMINAS PARA EL OTOÑO.

Consejos para llevar bien el otoño

Duerme bien. Dormir nos ayuda a sentirnos mejor, física y anímicamente. Hacerlo, al menos, 8 horas al día es, junto con la alimentación, la clave para tener un estilo de vida saludable. Además, con un sueño reparador nos cansamos menos, tenemos mejor resistencia física y nos concentramos mejor en nuestras tareas diarias.

Aprovecha las horas de sol. Ahora que anochece cada vez más temprano, debemos aprovechar las horas de luz al máximo. En primer lugar, para tomar la vitamina D que nos da el sol, que, entre otros beneficios, ahuyenta la depresión, mejora el aspecto de la piel, fortalece los huesos y puede aumentar el número de glóbulos blancos, lo cual es perfecto para protegernos de los resfriados propios de esta época del año. En segundo lugar, debemos aprovechar estas horas para hacer ejercicio, que nos ayudará a producir endorfinas, que son las encargadas de hacernos sentir de mejor humor, creando un estado de bienestar.

Cuida tu alimentación. Elegir alimentos de temporada y mantener una dieta sana y equilibrada nos ayudará a fortalecer el sistema inmunológico y a estar fuertes para la llegada del frío. Los alimentos ricos en vitaminas y minerales nos ayudarán a prevenir gripes y catarros, tan propias de esta estación. Calabaza, acelgas, espinacas, boniato, col, setas y judías, son algunas de las verduras de temporada del otoño. En cuanto a la fruta, podemos encontrar manzanas, mandarinas, granadas, naranjas, uvas y frutas del bosque como moras, arándanos o grosellas.

Protege tu piel. Es importante proteger la piel, tanto por dentro como por fuera. Beber dos litros de agua al día es fundamental para mantener una piel hidratada por dentro. Los aceites esenciales nos ayudarán a hidratar, nutrir y reparar la piel por fuera después de los excesos a los que nos exponemos en verano: sol, mar y cloro. No debemos olvidar exfoliar la piel para eliminar las pieles muertas e impurezas y así que los aceites puedan actuar mejor.

Sanea tu pelo. El pelo y la piel son los dos grandes afectados del verano por la exposición solar, el salitre del mar y los cloros de las piscinas. Así que, probablemente, las vacaciones hayan hecho mella en nuestro cabello, dejándolo seco y estropeado. La llegada del otoño es el momento ideal para hidratar, nutrir y recortar las puntas del pelo y, así, darle un aspecto más saludable.

Vitaminas, de la A a la E, para recibir al otoño

El fin de las vacaciones es, para muchos, sinónimo de prepararse para la nueva estación y echar mano de los complejos multivitamínicos, pero no siempre son necesarios. Te proponemos las 6 vitaminas que no pueden faltar en tu dieta y en qué alimentos encontrarlas.



Vitamina A. En otoño, tomar vitamina A es fundamental para no coger ni un resfriado, ya que es la encargada de reforzar el sistema inmunitario. Se encuentra, principalmente, en las frutas y verduras naranjas, como la zanahoria, el melocotón o albaricoque.



Vitamina B6. Esta vitamina se encarga de quemar grasas para estar más concentrado durante el día. Es el aliado ideal, tanto para personas que quieran perder peso, como para personas que tengan que estar concentradas durante un tiempo largo. Se encuentra en muchos alimentos, como la carne roja, huevos o pescado.



Vitamina B9. Más conocida como ácido fólico, su importancia radica en la necesidad de fabricar glóbulos rojos, necesarios para que el cuerpo entero se nutra correctamente. Esta vitamina se encuentra en legumbres, judías o espárragos y cítricos, como la naranja o el pomelo.



Vitamina C. Esta vitamina es la responsable de la creación del colágeno, un compuesto que se encuentra entre las células, así como de la absorción del hierro. Se encuentra, especialmente, en los cítricos, como las naranjas, pomelos o limones.



Vitamina D. El principal objetivo de esta vitamina es la absorción del calcio en los huesos, de hecho, se recomienda su consumo para evitar la osteoporosis. El mismo cuerpo es quien genera la vitamina D cuando nos exponemos a la luz solar, un simple paseo es suficiente para mantener los niveles óptimos de esta vitamina. La yema de huevo o los pescados grasos, también son alimentos ricos en vitamina D.



Vitamina E. La vitamina E tiene un gran poder antioxidante por lo que contribuye a la protección de las células frente a la oxidación ocasionada por radicales libres, compuestos que se forman cuando el cuerpo transforma los alimentos consumidos en energía. Estas propiedades antioxidantes ayudan al sistema inmunológico, pero también al nervioso y al cardiovascular. Esta vitamina se encuentra, sobre todo, en aceites vegetales, que se utilizan, incluso, para hidratar el pelo de forma natural, pero también en frutos secos, como los pistachos o las pipas de calabaza, y en guisantes, dorada, maíz dulce o espinacas en conserva.

ELEGIR ALIMENTOS DE TEMPORADA Y MANTENER UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA NOS AYUDARÁN A FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

El sentido de la vida

EL SENTIDO DE LA VIDA ES UNA PERCEPCIÓN PERSONAL Y SUBJETIVA SOBRE EL VALOR QUE LA PERSONA LE DA A LO QUE HACE, NOS HACE SENTIR VALIOSOS Y ES TAN IMPORTANTE, QUE SE CONVIERTE EN UN FOCO CON EL QUE ORIENTAMOS NUESTRAS ENERGÍAS.

Vicktor Frankl (Viena 1905), psiquiatra judío, fue recluido en varios campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial donde perdió a sus padres y esposa. En estas circunstancias tan extremas fue donde observó que los prisioneros que sobrevivían eran los que habían conseguido encontrar un sentido a sus vidas, a pesar de las duras condiciones que padecían.

En 1946 publicó su famoso libro *“El hombre en busca de sentido”* en el que desarrolló una de sus tesis: siempre se puede encontrar un sentido a la vida, aun cuando las condiciones sean adversas. Incluso en circunstancias de dolor y muerte, elegimos si nos sometemos o hacemos frente a la situación.

Este célebre autor postulaba que la libertad del hombre nadie la puede arrebatar y es la que hace que la vida pueda tener un sentido. Cada persona tendrá un propósito vital propio y diferente al de los demás, incluso le dará un sentido distinto a su vida en cada etapa de su existencia.

Lo importante no es lo que se puede esperar de la vida, sino lo que cada uno puede aportar a la vida. La psicología positiva, ciencia joven centrada en el estudio de las experiencias y rasgos positivos para vivir con bienestar, nos ayuda a generar un estilo de vida con sentido y propósito.

Martin Seligman, uno de sus principales autores, desarrolló una teoría del bienestar en la que uno de los cinco factores del modelo es precisamente el *Propósito y significado (Meaning and purpose)*. Hace referencia a la necesidad de dar a nuestra vida un sentido para conseguir un buen nivel de bienestar.

La meditación puede ser una herramienta muy útil para ayudarnos a comprender mejor nuestra vida y a ejercer un control sobre ella. Meditar unos minutos al día permite cultivar la mente, hacer cambios en la percepción de la realidad de cada uno y, por tanto, avanzar en la búsqueda del sentido que queremos dar a nuestra vida. La meditación nos conecta con nosotros mismos y tiene que practicarse de forma plena y consciente con el objetivo de construir un presente beneficioso, tranquilo y feliz.

Encontrar el propósito y significado para el propio proyecto vital no es fácil y, mucho menos, cuando el estilo de vida que se lleva es frenético, sin tiempo para nada. El cuerpo necesita descansar y la mente también, por lo que hay que dedicar un espacio para la concentración y la conexión interior con uno mismo.

Meditación para principiantes

- Elegir un lugar tranquilo, con buena temperatura y sin distracciones.
- Elegir un momento del día, con buena predisposición.
- Elegir una posición cómoda, puede ser sentado o tumbado.
- Cerrar los ojos y concentrarse en la respiración.
- Observar los pensamientos, no huir de ellos.
- Empezar por tiempos cortos, 10 minutos, para ir aumentando poco a poco hasta alcanzar unos 30 minutos por sesión.

Modelo PERMA o teoría del bienestar

Martin Seligman (1.999)

Este modelo describe lo que las personas eligen libremente para aumentar su sentimiento de bienestar. PERMA es el acrónimo de los cinco factores que pueden mejorar los niveles de satisfacción y motivación personal.

- P POSITIVE EMOTIONS (EMOCIONES POSITIVAS)**
Supone el aumento de las emociones positiva, basándose en una gestión adecuada de las emociones negativas.
- E ENGAGEMENT (COMPROMISO)**
Cuando se consigue un nivel de compromiso con nosotros mismos, ensamblando adecuadamente nuestras fortalezas con nuestros objetivos, se consigue una correcta armonía con el presente.
- R RELATIONSHIPS (RELACIONES POSITIVAS)**
La mejora de las relaciones sociales es un factor de protección importante y necesario para alcanzar el bienestar personal.
- M MEANING AND PURPOSE (PROPÓSITO Y SIGNIFICADO)**
Este factor hace referencia a la idea de darle a nuestra vida un sentido que vaya más allá de nosotros mismos. Genera un sentimiento de pertenencia a algo que nos trasciende. Todos necesitamos darle un sentido a nuestra vida para sentirnos bien.
- A ACCOMPLISHMENT (ÉXITO Y SENTIDO DE LOGRO)**
Conseguir objetivos programados nos proporciona un sentimiento de autoeficacia y autonomía que mejora nuestro sentimiento de bienestar.

UNA CONOCIDA CITA DE NIETZCHE RESUME MUY BIEN ESTA FILOSOFÍA: “QUIEN TIENE UN PARA QUÉ VIVIR, ENCONTRARÁ CASI SIEMPRE EL CÓMO”.

Mirada apreciativa

EL PODER DE CONFIAR Y MOTIVAR

¿SABES EL ORIGEN DEL EFECTO PIGMALIÓN? ¿CONOCES LA IMPORTANCIA QUE TIENE EN LA EDUCACIÓN Y LA PSICOLOGÍA? TE LO CONTAMOS TODO SOBRE ESTE CONCEPTO.

¿QUÉ ES EL EFECTO PIGMALIÓN?

El efecto Pigmalión es lo que se conoce como la influencia que tiene una persona sobre otra, basada en la imagen o creencia que tiene de ella. Por tanto, el efecto Pigmalión puede tener, tanto efectos positivos, como negativos en las personas sobre las que se influye. Es decir, si alguien valora, anima o considera que una persona es capaz de alcanzar determinados objetivos, contribuirá a que se genere lo que en psicología se conoce como creencias positivas acerca de esa persona que le permitirán alcanzar objetivos y aumentarán su rendimiento. En cambio, si no se valoran las habilidades o no se confía en una persona, se contribuye negativamente a la autoestima de esa persona y nunca podrá alcanzar sus objetivos.

EL EFECTO PIGMALIÓN EN EDUCACIÓN

Este efecto se ha constatado en las aulas, en referencia a la influencia que los profesores ejercen sobre sus alumnos. Su rendimiento y, en consecuencia, su éxito, en muchos casos, queda condicionado por las expectativas que cada profesor deposita en el alumno. En definitiva, el efecto Pigmalión puede generar cambios en la actitud de la persona para lograr lo que desea, por eso es importante ser generadores de creencias positivas hacia los demás.

MIRADA APRECIATIVA

En la misma línea del efecto Pigmalión, podemos hablar del concepto "Mirada apreciativa". Este va un paso más allá, ya que ahonda en la importancia de la actitud que tenemos frente a nuestros hijos, de cómo nuestro lenguaje verbal y no verbal influye en su desarrollo. De ahí la importancia de transmitir a los más pequeños que les valoramos y que confiamos en ellos para que consigan sus logros. Confiar y motivar es la clave. Pero, para motivar no hay que concentrarse en lo negativo, al contrario, debemos tener un lenguaje positivo que es lo que potenciará que nuestros hijos lleguen a ser todo lo que puedan ser.

Para ello es muy importante observar y escuchar a nuestros hijos. Debemos parar y cuestionarnos por qué hacen una actividad u otra, si realmente les gusta lo que están haciendo o están invirtiendo tiempo en algo que, simplemente, lo hacen porque se lo hemos impuesto. Además, debemos dejarles espacio para que se expresen o sientan, sin prejuicios y respetando sus ideas.

PIGMALIÓN Y GALATEA

Cuenta la mitología que, Pigmalión, famoso rey de Chipre, fue un magnífico escultor. Estaba tan dedicado a su profesión que no tenía tiempo para el amor. Pero, un día realizó una escultura de mujer en marfil blanco con una belleza inigualable. Esculpó cada uno de los rasgos y las formas con mucho detalle y cuidado. Cuando terminó la vistió con las mejores ropas y joyas. Le llamó Galatea y todas las noches iba a verla e imaginaba como sería aquella mujer si fuera de carne y hueso.

En una fiesta en honor a la diosa Afrodita, Pigmalión le suplicó de rodillas que diera vida a su obra. Cuando regresó al taller besó sus labios, como cada noche. Al hacerlo, Galatea cobró vida y se enamoró de su creador, se casaron y fueron felices para siempre.

4 Tips para potenciar la mirada apreciativa sobre tus hijos y tu familia

1. Descubrir

Piensa en esos momentos en que las cosas les hayan salido bien, identifica qué es lo que más te gusta de tu hijo, recuerda un momento juntos donde lo hayáis pasado bien. Ahora piensa, ¿qué has hecho para aportar a ese momento del desarrollo de tu hijo?

2. Desear

Piensa en el futuro... ¿Cómo te gustaría que fuera la relación con tus hijos? ¿Qué sueñas? ¿Cómo quieres que te recuerden?

3. Diseñar

En base a los recursos identificados y a lo que deseas, prioriza qué aspectos de ti mismo vas a potenciar para mejorar la relación con tu hijo. ¿Qué vas a seguir haciendo y qué es preciso cambiar?

4. Poner en práctica

Es el momento de actuar. Piensa en cómo vas a hacer lo que has imaginado. Haz una lista de acciones concretas, por ejemplo: jugar un poco más todos los días, llegar más temprano a casa, dejar de decirle palabras negativas, leer con ellos, etc... para que sea más fácil poder realizarlas.

"TODOS SOMOS GENIOS, PERO SI JUZGAS A UN PEZ POR SU HABILIDAD PARA TREPAR ÁRBOLES, VIVIRÁ TODA SU VIDA PENSANDO QUE ES UN INÚTIL"
Albert Einstein

SOS para la diversidad

ESPECIES EXÓTICAS INVASORAS

Cerdos vietnamitas, serpientes pitón, Tortugas de la península (originarias de Florida) y varano de la sabana han dejado de ser mascotas. Éstas son las últimas novedades incluidas en marzo por el Gobierno en el Catálogo de Especies Exóticas Invasoras, por considerar que suponen un grave peligro para la biodiversidad. Te contamos, a continuación, lo que debes hacer si tienes una.

¿QUÉ ES UNA ESPECIE INVASORA?

Las especies exóticas invasoras son animales que no son autóctonos del territorio español y que, si son liberados en nuestro medio natural, suponen una amenaza ecológica para las especies silvestres autóctonas y también para la economía, especialmente para la producción agrícola, ganadera y forestal, e incluso, para la salud pública.

Ante la creciente expansión de estas especies, el Gobierno, a través del Ministerio para la Transición Ecológica, creó un catálogo de especies exóticas invasoras (Real Decreto 630/2013, de 2 de agosto) que ha ido ampliando progresivamente. Actualmente, recoge más de 100 animales diferentes.

¿Y AHORA QUÉ?

Desde el pasado mes de marzo, está prohibida la posesión, transporte, tráfico y comercio de estos 4 animales, así como su introducción en el medio natural. Pero, que nadie se asuste porque los vamos a poder seguir manteniendo con nosotros, aunque tendremos que cumplir unos requisitos antes del 1 de enero de 2022. Las Administraciones de las comunidades autónomas son las encargadas de poner en marcha las medidas necesarias para que los animales adquiridos antes del 31 de marzo de 2019 queden legalizados.



LAS ESPECIES EXÓTICAS INVASORAS SON ANIMALES QUE NO SON AUTÓCTONOS DEL TERRITORIO ESPAÑOL.

Los requisitos mínimos exigidos a los dueños de estos animales serán:

- **Solicitud de tenencia:** rellenar un formulario para informar sobre la posesión del animal a las autoridades competentes de cada comunidad autónoma.
- **Esterilización de los animales** (en los casos que establezca la ley).
- **Identificación del animal mediante microchip u otro sistema y registro veterinario.**
- **Firma de una declaración responsable** por parte del propietario.
- **Informar, con carácter inmediato, de la liberación accidental del animal.**
- **Quedará prohibida la comercialización, reproducción, ni cesión de estos animales.**

Si alguna persona no puede cumplir con estos requisitos, puede entregar de manera voluntaria a su mascota en los centros que cada comunidad autónoma habilite para ello.

En el caso de la Conselleria de Territori i Sostenibilitat de la Generalitat de Catalunya, se está preparando una normativa que recogerá la información necesaria para proceder a la legalización de estos animales y cómo deben hacerlo los responsables, que se publicará en breve en su página web. De momento, los interesados pueden llamar al 012 para solicitar información. Además, la Conselleria ha llegado a un acuerdo con el Colegio Oficial de Veterinarios de Cataluña para colaborar, poniendo a disposición de la Conselleria centros para la esterilización de los animales. En cuanto a su recogida, desde esta comunidad autónoma están habilitando los Centros de Animales Exóticos de la Generalitat, además de llegar a acuerdos con santuarios privados.

Desde la Conselleria de Agricultura, Desarrollo Rural, Emergencia Climática y Transición Ecológica de la Generalitat Valenciana también están trabajando en ello. Para solicitar información y la declaración de tenencia del animal hay que dirigirse al Servicio de Vida Silvestre de la Conselleria. En el caso de querer entregar al animal, los responsables pueden dejarlo en algunos de los Centros de Recuperación de Fauna de la Comunidad Valenciana, donde serán eutanasiados como marca la ley.

Por tanto, mientras las comunidades autónomas se van preparando para poder llevar a cabo esta legislación, lo mejor es seguir cuidando a nuestras mascotas de manera responsable y consultar a las autoridades competentes para legalizar la situación de estos animales.



Chililin
Shirley Vásquez

Merengue y Antonita
Antonia

Luna
Gladys Lucia

Dodó
Nacho Sotos

Shiva
Antonio Granero

Runi, Musa y Apolo
Paqui



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

Si estás orgulloso de tu mascota, entra en www.entrenosotros.consum.es/tumascota y sube una foto. ¡Así de fácil!

¡PÁSATE A EntreNosotros DIGITAL!



Ahorra papel y
contamina menos.



Gana en
contenidos.



Más recetas.



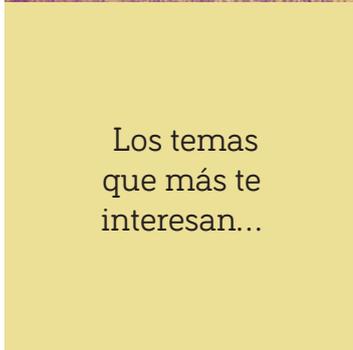
Más consejos.



Más sobre
bienestar.



Más para
tus mascotas.



Los temas
que más te
interesan...



¡y mucho más
que compartir!



Elige la opción
“correo electrónico” desde
la web mundoconsum.es
o la **app Mundo Consum**
¡y da el salto!

